

# Gemüse Rezepte

## Putenbruststreifen Mit Gemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Asien, Exotisch, Fleisch, Geflügel, Hauptspeise, Pute

---

|       |                                          |       |                                |
|-------|------------------------------------------|-------|--------------------------------|
| 400 g | Putenbrust, in Streifen<br>- geschnitten | 1     | Essl. frischer Ingwer, gehackt |
| 3     | Essl. Sojasauce                          | 1     | Essl. Knoblauch, gehackt       |
| 1     | Essl. Speisestärke                       | 50 g  | Sojasprossen                   |
| 1     | rote Paprikaschote                       | 20 ml | Sojasauce                      |
| 1     | grüne Paprikaschote                      | 2     | Essl. süße Chilisauce          |
| 100 g | Austernpilze                             | 1     | Essl. Austernsauce             |
| 50 g  | Chinakohlblätter                         |       | Salz                           |
| 40 ml | Sesamöl                                  | 1/2   | geh. TL Currypulver            |
| 50 g  | Schalotten, in Streifen<br>- geschnitten | 1     | Msp. Kurkumapulver             |
|       |                                          | 1     | Essl. Korianderkraut, gehackt  |
|       |                                          |       | Korianderkraut zum Garnieren   |

---

1. Putenbruststreifen am besten am Vortag in Sojasauce einlegen und über Nacht marinieren lassen. Am nächsten Tag Speisestärke darüber sieben, alles mischen.
2. Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, Austernpilze und Chinakohl putzen, alles in 1/2 cm breite Streifen schneiden.
3. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten, wieder herausnehmen. Nacheinander Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Austernpilze und Paprikaschoten in die Pfanne geben und braten. Restliches Sesamöl dazugeben, Chinakohl und Sojasprossen dazu, kurz mit braten. Sojasauce, Chilisauce, Austernsauce angießen, Gemüse mit Salz würzen. Das Fleisch wieder dazugeben und mit dem Gemüse mischen. Alles mit Curry- und Kurkumapulver würzen und Korianderkraut darunter rühren.
4. Putenbruststreifen und Gemüse anrichten und mit Korianderkraut garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Marinierzeit: ca. 12 Std.